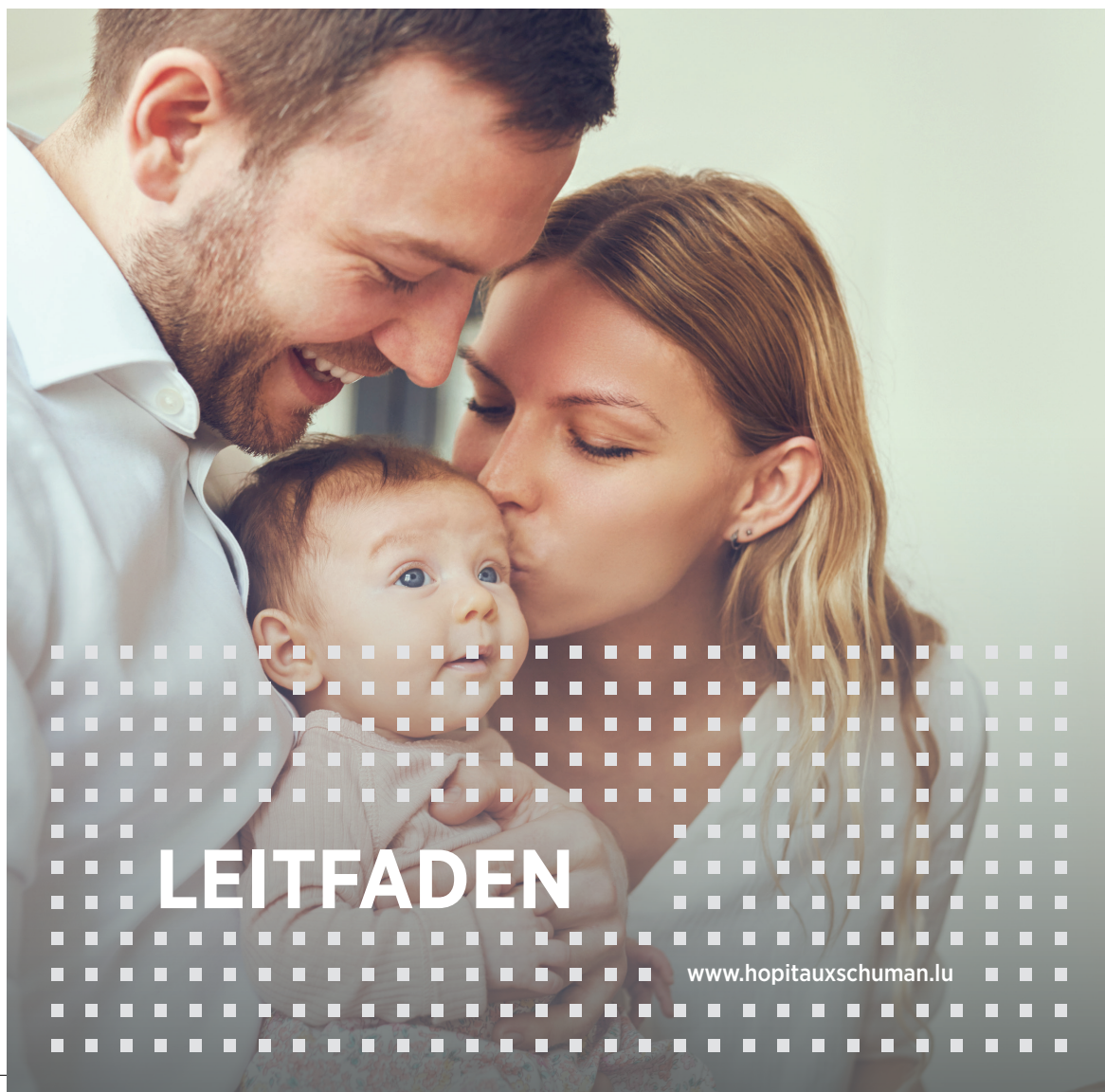


SÄUGLINGSPFLEGE UND WOCHENBETT



LEITFADEN

www.hopitauxschuman.lu

Liebe Eltern,

Sie erwarten ein Kind und die Geburt rückt immer näher. Nutzen Sie die verbleibenden Wochen des Wartens, um die Ankunft Ihres Babys vorzubereiten.

Dieser Leitfaden soll Sie in die Säuglingspflege einführen und über die Wochenbettphase aufklären. Wir sind für Sie da, um Sie zu begleiten und zu unterstützen.

*Das gesamte Team aus
dem Fachbereich
Frauengesundheit,
Mutter, Kind*

■ Inhaltsverzeichnis

Ihr Baby

■ 1. Windeln wechseln	p.4
■ 2. Nabelschnurpflege	p.4
■ 3. Baden	p.5
■ 4. Die Körperhygiene des Babys	p.6
■ 5. Anpassung, Physiologie und Bindung	p.6
■ 6. Die Kompetenzen des Neugeborenen	p.8
■ 7. Schreien und beruhigt werden	p.10
■ 8. Das Pucken und die Tragemethode	p.12
■ 9. Ikterus	p.12
■ 10. Eine sichere Umgebung für das Baby	p.13
■ 11. Die Prävention des plötzlichen Kindstods	p.16
■ 12. Wann ist ein Arztbesuch erforderlich?	p.17

Ihr Wohlbefinden

■ 1. Die Wochenbettphase	p.19
■ Prävention des Sturzrisikos auf der Entbindungsstation	p.19
■ Der Wochenfluss und das Wiedereinsetzen der Menstruation	p.19
■ Gebärmutterrückbildung	p.19
■ Intimpflege	p.20
■ Nachwehen	p.20
■ 2. Ihre Erholung in der Entbindungsklinik	p.20
■ 3. Babyblues	p.20
■ 4. Postpartale Depression	p.21
■ 5. Wann ist ein Arztbesuch erforderlich?	p.21
■ 6. Kontaktadressen	p.22

■ 1. Ihr Baby

Bevor Sie sich um Ihr Baby kümmern, sollten Sie sich die Hände waschen und alle Utensilien, die Sie benötigen, bereit legen.

Das Schlüsselwort lautet: „**Lassen Sie Ihr Kind niemals unbeaufsichtigt**“, nicht einmal einen kurzen Moment..

Windeln wechseln

Es ist wichtig die Windel eines Babys häufig zu wechseln (+/- 8-mal pro Tag). Sie können es vor oder nach dem Stillen bzw. vor oder nach der Flaschenmahlzeit erledigen. Für die regelmäßige Entfernung von Urinrückständen genügt eine Intimpflege mit klarem Wasser ohne Seife. Für die Entfernung von Stuhlresten wird eine milde Seife empfohlen.

- **Reinigen Sie bei einem Jungen die Vorhaut, ohne sie zurückzuschieben.**
- **Waschen Sie bei einem Mädchen den Intimbereich von vorn nach hinten und spreizen Sie dabei behutsam die Schamlippen auseinander, Vaginalausflüsse**

und Blutspuren können auftreten und sind völlig normal.

Die Anwendung von Feuchttüchern wird nicht empfohlen, selbst wenn sie praktisch sind. Ein zu häufiger Einsatz kann zu Irritationen führen, denn die darin enthaltenen Konservierungsstoffe können eine Kontaktdermatitis auslösen. Wenn die Haut des Babys gereizt ist, lassen Sie sich von Ihrem Apotheker beraten.

Wenn Sie sich für unterwegs oder auf Reisen der Einfachheit halber für Feuchttücher entscheiden, bevorzugen Sie Produkte **auf Wasserbasis**.

Nabelschnurpflege

Es wird empfohlen, die Nabelschnurpflege **zweimal täglich vorzunehmen. Verwenden Sie dafür die Desinfektionslösung die sie in der Klinik erhalten haben.** Damit die abgetrocknete Nabelschnur vor Feuchtigkeit geschützt ist, bleibt sie außerhalb der Windel, die unter ihr gefaltet wird. Die Nabelschnur

fällt zwischen der 1. und 3. Lebenswoche ab. Ihre anfangs blassgelbe Farbe wandelt sich in Dunkelbraun, bevor sie abfällt. Danach muss die Pflege des Nabels einige Tage lang bis zur vollständigen Vernarbung fortgesetzt werden.

Bei Fieber oder Anzeichen einer Infektion an der Nabelschnur sollte ein Kinderarzt aufgesucht werden:

- Anschwellen.
- Beunruhigende Rötung.
- Austritt von gelbem oder grünem Eiter
- Übelriechender Ausfluss

Baden

Es wird empfohlen das Baby 2- bis 3-mal pro Woche zu baden. Wenn es in der Entbindungsklinik möglich ist, wird es erst am 2. oder 3. Tag durchgeführt, um Energieverluste zu begrenzen und die Anpassung des Babys und seine selbstständige Nahrungsaufnahme zu fördern. Das Baden dient einerseits der Hygiene (und fördert andererseits

die Entspannung und die Beziehung zum Baby. Wählen Sie dafür eine Tageszeit während derer Sie sich dem Baby uneingeschränkt widmen können, vorzugsweise den Morgen oder den Abend. Da der Abend von häufigem Schreien gekennzeichnet ist, kann ein Bad zu dieser Tageszeit dem Baby helfen sich zu beruhigen.

■ Utensilien

- Ein oder zwei Handtücher und ein weicher Waschhandschuh
- Eine milde Babyseife
- Eine Windel
- Eventuell ein Badethermometer.

■ Vorgehensweise

- Lassen Sie in einem zugluftfreien Raum das Badewasser einlaufen. Die empfohlene Temperatur liegt bei ungefähr 37 °C und kann mit dem Ellenbogen oder einem Badethermometer überprüft werden.
- Geben Sie Ihrem Baby sicheren Halt, indem Sie Ihren Unterarm unter seinen Kopf legen und seinen Arm festhalten, um ein Rutschen zu vermeiden.
- Waschen Sie Ihr Baby mit der freien Hand.

Hüllen Sie das Baby nach dem Baden in ein Handtuch und trocknen Sie es ab. Berücksichtigen Sie dabei alle Körperfalten die Ohren, der

Hals, die Achselhöhlen, die Schenkel, die Leistenbeugen und die Nabelschnur. Anschließend können Sie es wickeln und anziehen.



Lassen Sie Ihr Baby niemals in der Badewanne allein, nicht einmal einen kurzen Moment lassen Sie es niemals aus den Augen, denn ein Ertrinkungsunfall kann sich innerhalb sehr kurzer Zeit und in einer sehr geringen Wassermenge ereignen.



■ 1. Ihr Baby

Die Körperhygiene des Babys

■ Das Gesicht

Das Gesicht wird täglich gewaschen. Verwenden Sie dafür ein Wattepad oder einen Waschhandschuh mit klarem Wasser ohne Seife.

■ Die Augen

Für die tägliche Reinigung der Augen werden ein Waschhandschuh und klares Wasser empfohlen.

Bei tränenden Augen verwenden Sie eine sterile, mit Kochsalzlösung getränkte Kompresse (NaCl 0,9 %), um sichtbare Verunreinigungen zu beseitigen. Reinigen Sie das Auge, indem Sie ausgehend von der saubersten Seite zu der Seite mit den stärksten Verunreinigungen wischen, und wechseln Sie die Kompresse für die Reinigung des anderen Auges.

Wenn das Auge trotz der Pflege weiter trânt oder verklebt ist, wenden Sie sich an einen Kinderarzt.

■ Die Ohren

Die Ohrenpflege erfolgt während des Badens oder im Wasser mithilfe eines Wattepads oder eines Waschhandschuhs. Verwenden Sie niemals ein Wattestäbchen im Ohr des Babys.

■ Die Nase

Um die Reinigung der Nase zu erleichtern, bringen Sie das Baby in die Seitenlage und träufeln Sie einen oder zwei Tropfen Kochsalzlösung (NaCl 0,9 %) in die Nase, um sie zu befeuchten und eventuell vorhandene Verunreinigungen zu lösen. Das Baby wird dadurch zum Niesen veranlasst, sodass die Verunreinigungen nach draußen befördert werden.

■ Die Nägel

Die Nägel eines Neugeborenen haften an der Haut. Sie sollten fuhstens nach Vollendung des ersten Lebensmonats geschnitten werden. Nutzen Sie dafür einen ruhigen Moment oder eine Stillmahlzeit und verwenden Sie eine geeignete Nagelschere.

Anpassung, Physiologie und Bindung

Sowohl für das Baby als auch für Sie als seine Eltern stellt die Geburt eine gewaltige Veränderung dar. Das Neugeborene wechselt nämlich von einer geschützten Wasserumgebung, in der seine physiologischen Bedürfnisse von seiner Mutter erfüllt wurden, in eine ihm völlig unbekannte Welt und muss sich an das Leben in der Luftumgebung anpassen und lernen, seine Grundfunktionen selbstständig zu steuern: Atmung, Regelung der Körpertemperatur, Nahrungsaufnahme.

Selbst wenn es sich dabei um natürliche Vorgänge handelt, benötigt es 24 bis 36 Stunden für diese Umstellung. Während der ersten Lebenstage des Babys kann es vorkommen, dass es viel schreit, selbst, wenn es satt ist. Es sucht nach Anhaltspunkten, um sich geborgen zu fühlen. Dabei hilft ihm Folgendes:

- **Die Nähe seiner Eltern**
- **Der Hautkontakt**

- **Die Tragemethode, die Schaukelbewegung.**
- **Das Saugen**
- **Das Anklommern**

Diese Kriterien geben ihm Sicherheit, fördern sein Wohlbefinden und tragen zu seiner Beruhigung bei. Die Zuwendung, die ihm seine Eltern schenken und die Pflegemaßnahmen, die sie durchführen, vermitteln dem Neugeborenen Beständigkeit und bilden eine Art Brücke zwischen den beiden Welten.



Mutterleib



Außenwelt

- **Der Hautkontakt:** Er erleichtert dem Neugeborenen die Anpassung an seine neue Umgebung indem er ihm hilft, seinen Stoffwechsel (Körpertemperatur, Blutzuckerwert, eventuelle Schmerzen) zu steuern. Das vermittelt dem Baby Geborgenheit und fördert die Bindungsbeziehung. Außerdem erleichtert diese Nähe die Beobachtung des Babys und fördert die selbstständige Nahrungsaufnahme.

- **Frühgeburt:** Bei einem Baby, das einige Wochen vor dem Termin geboren wird, muss die Anpassung stufenweise erfolgen. Das verlangt eine noch größere Wachsamkeit der Pflegefachkräfte und Ihrerseits, damit Energieverluste begrenzt werden und die Energiezufuhr durch eine an seine Saugkompetenz angepasste Ernährung begünstigt wird.

- **Die Ernährung:** Um Sie über die Säuglingsernährung aufzuklären und bei Ihrem Projekt, Stillerfolg anzuleiten, wurde ein spezifisches Handbuch über das Stillen bzw. die Flaschenernährung verfasst.

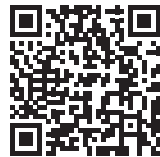
■ 1. Ihr Baby

Die Kompetenzen des Neugeborenen

Bereits bei der Geburt ist Ihr Kind in der Lage erstaunliche Leistungen zu vollbringen, denn im Mutterleib hat es mehrere Kompetenzen erlernt, insbesondere dank seiner 5 Sinne (Tastsinn, Geruchssinn, Geschmackssinn, Gehör und Sehvermögen). Sie geben ihm die Möglichkeit von Geburt an mit der Außenwelt zu kommunizieren, eine Beziehung zu seinen Eltern aufzubauen, sich anzupassen und selbstständig Nahrung aufzunehmen.

Ausführlichere Informationen zu diesem Thema finden Sie in den Artikeln über die Säuglingspflege und den Aufenthalt in der Entbindungsklinik:

**Ihr neugeborenes Kind
wird Sie in Staunen versetzen.**



■ 1. Ihr Baby

Schreien und beruhigt werden

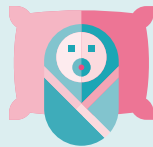
Das Schreien eines Babys ist für Eltern oftmals belastend, weil sie befürchten, etwas zu übersehen.

Es ist normal, dass ein gesundes Baby mehrere Stunden pro Tag schreit und in der Nacht häufig aufwacht.

■ Aus welchen Gründen Babys schreien?



Kälte oder Wärme



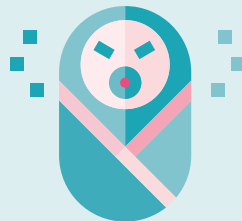
Schmusebedürfnis
und Wunsch nach
Geborgenheit



Ruhebedürfnis



Bäuerchen oder
Blähungen?



Hunger? Durst?



Feuchte Windel



Schlafbedürfnis



Bedürfnis nach
Schaukelbewegungen,
einem Spaziergang

Schreien ist ein Ausdrucksmittel. Mitunter schreit ein Baby ohne erkennbaren Grund und langanhaltend. **Dabei handelt es sich nicht um eine Laune.** Allmählich werden Sie lernen, die Arten des Schreiens zu unterscheiden und richtig zu reagieren.



Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Baby übermäßig oder anders als gewöhnlich schreit, wenden Sie sich telefonisch an eine Hebamme, einen Kinderarzt oder an die Klinik. Wenn Sie das Schreien nicht mehr ertragen, sollten Sie nicht allein bleiben, sondern sich Hilfe holen.

■ In jedem Fall gilt es, Folgendes zu beachten:

- Schütteln Sie Ihr Baby niemals, denn die heftige Vorwärts- und Rückwärtsbewegung seines Kopfs kann seinem Gehirn ernsthafte Schäden zufügen und zu einer schweren Behinderung oder zum Tod führen.
- Bewahren Sie Ruhe, schreien Sie nicht, führen Sie keine unkontrollierten Bewegungen aus.
- Legen Sie es bequem in sein Bett und verlassen Sie das Zimmer.
- Atmen Sie ruhig durch, trinken Sie ein Glas Wasser.
- Lassen Sie sich von einer Person Ihres Vertrauens ablösen (Papa, Verwandte, Freunde, Nachbarn usw.).

Was soll ich tun, wenn
mir das Schreien meines
Babys auf die Nerven geht
oder mich beunruhigt?



Schütteltrauma Worum
handelt es sich dabei?



Kontakte bei Bedarf an Hilfe :

Baby Hotline (Liewensufank): 36 05 98
Info maman (Sozial-medizinische Liga): 22 00 99-88
Alupse bébé: 26 18 48 1

■ 1. Ihr Baby

Das Pucken und die Tragemethode

Das Pucken



Das Pucken und die Tragemethode können eingesetzt werden, um Ihrem Baby Geborgenheit zu vermitteln oder seinen Schlaf zu fördern. Das Pucken besteht darin, das Baby in ein Tuch zu wickeln, um seine Bewegungen einzuschränken. Diese Methode gibt dem Baby ein Gefühl der Sicherheit, beruhigt es und fördert seinen Schlaf, da sie an die vertrauten Lebensbedingungen im Mutterleib erinnert.

Die Tragemethode



Die Tragemethode besteht darin, das Baby mithilfe eines Tragesitzes oder eines Tuchs in senkrechter Position nahe am eigenen Körper zu tragen. Auf diese Weise können Eltern den Körperkontakt zu ihrem Baby aufrechterhalten und zugleich die Hände frei haben. Es gibt Tragesitze für jedes Alter.

Ikterus

Der Neugeborenenikterus, der umgangssprachlich als „Gelbsucht“ bezeichnet wird, tritt häufig auf. Zu den Symptomen gehören eine Gelbfärbung der Haut und der Sklera, dunkler Urin und mitunter Schläfrigkeit. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um einen natürlichen Vorgang. Doch mitunter ist eine Beobachtung und/oder eine Behandlung erforderlich.

Sollte Ihr Baby eine beunruhigende Hautfärbung aufweisen oder übermäßig schlafen, wenden Sie sich an die Hebamme, den Kinderarzt oder die Klinik.

Eine sichere Umgebung für das Baby

Ergreifen Sie geeignete Maßnahmen, um die Gesundheit Ihres Kindes zu bewahren:

- Lüften Sie das Zimmer zweimal täglich 10 Minuten lang
- Vor und nach dem Wechseln der Windel, den Still- oder Flaschenmahlzeiten und dem Schmusen waschen Sie sich die Hände.
- Bei Schnupfen, Husten, Fieber und Lippenherpes* (Fieberbläschen) sollten Sie einen Mund-Nasen-Schutz tragen.
- Teilen Sie seine ungewaschenen Saugflaschen, Schnuller oder Essbesteck mit anderen und reinigen Sie diese Utensilien nicht mit Ihrem Speichel.
- Bevorzugen Sie Spaziergänge in der Natur gegenüber Aufenthalt in geschlossenen, öffentlichen Räumen (Einkaufszentren).
- Rauchen Sie nicht in Gegenwart des Kindes und sorgen Sie dafür, dass es nicht mit Zigarettenrauch in Kontakt kommt.
- Bis zur Vollendung des 3. Lebensjahrs sollten Sie das Kind von Bildschirmen fernhalten.
- Bleiben Sie wachsam gegenüber Tieren, deren Neugier immer durch die Anwesenheit eines Neugeborenen geweckt wird.

Verhindern wir Haushaltsunfälle!



Aufwachen im Umgang mit Bildschirmen



**Bestimmte Infektionskrankheiten, wie z. B. Lippenherpes können für Säuglinge und Kleinkinder besonders gefährlich sein, während sie bei Erwachsenen häufig auftreten und unbedenklich sind.*

Ebenso bewirken die Viren der Atemwege, die vermehrt während der Wintersaison auftreten (wie z. B. das RSV, das für die Bronchiolitis verantwortlich ist), mitunter schwere Atemwegserkrankungen, die eine stationäre Behandlung erfordern. Während der Jahreszeit mit erhöhtem Risiko wird eine Präventivbehandlung durch Injektionen angeboten.

Um jegliche Haushaltsunfälle zu vermeiden, lassen Sie ein Baby in folgenden Situationen niemals allein, auch nicht für wenige Augenblicke:

- In seiner Badewanne
- Auf der Wickelkommode
- Auf einem Erwachsenenbett
- Im Auto
- Unter der Aufsicht eines anderen Kindes
- In Gesellschaft eines Tiers, selbst wenn es sich um ein vertrautes Heimtier handelt

Schon innerhalb weniger Sekunden der Unaufmerksamkeit kann es zu einem Unfall kommen.

■ 1. Ihr Baby

Die ersten 1000 Tage: Wo alles beginnt



Heute ist erwiesen, dass der Kontakt mit umweltschädlichen Chemikalien, endokrinen Disruptoren und elektromagnetischen Wellen die Gesundheit negativ beeinflusst.

Deshalb ist es für die Entwicklung und die zukünftige Gesundheit Ihres Babys entscheidend, **während der ersten 1000 Tage** (von der Empfängnis bis zur Vollendung des 2. Lebensjahrs) **bewusst auf diese Faktoren zu achten**. Es folgen ein paar praktische Empfehlungen zur Begrenzung des Kontakts mit Schadstoffen:

- Lüften Sie Ihre Wohnung mindestens zweimal täglich 10 Minuten lang.
- Waschen Sie die Kleidungsstücke Ihres Kindes nach dem Kauf mit einem Waschmittel mit Umweltzeichen.
- Waschen und lüften Sie die Hüllen des Kinderwagens und der Babyschale.
- Verwenden Sie für die Reinigung Ihrer Wohnung Putzmittel mit Umweltzeichen oder schwarze Seife, weißen Essig und Natriumhydrogencarbonat.
- Verwenden Sie Säuglingspflegeprodukte mit Umweltzeichen.
- Denken Sie daran das Zimmer 1 Monat im Voraus vorzubereiten und lüften Sie es so gründlich wie möglich, um den Verbleib flüchtiger, organischer Verbindungen (VOC), die in den Werkstoffen enthalten sind, (Anstrichfarben und neue Möbel) zu begrenzen.
- Bevorzugen Sie Glasbehälter, vor allem, wenn die Gefäße erwärmt werden müssen (Saugflaschen...), da Kunststoffe bei Hitze einwirkung unbeständig sind.
- Bevorzugen Sie möglichst unverarbeitete Nahrungsmittel.
- Vermeiden Sie die Nutzung des Smartphones in der Nähe Ihres Kindes.

Wenn Sie über diese Empfehlungen hinaus gehen wollen, führt Sie dieser QR-Code zu **Leitfäden** über folgende Themen: Endokrine Disruptoren, Babykosmetik, elektromagnetische Felder, Spielzeug, Haushaltsprodukte, Kinderkleidung, Damenkosmetik, Renovierung und Wohnungseinrichtung, Hygieneartikel für die Menstruation.

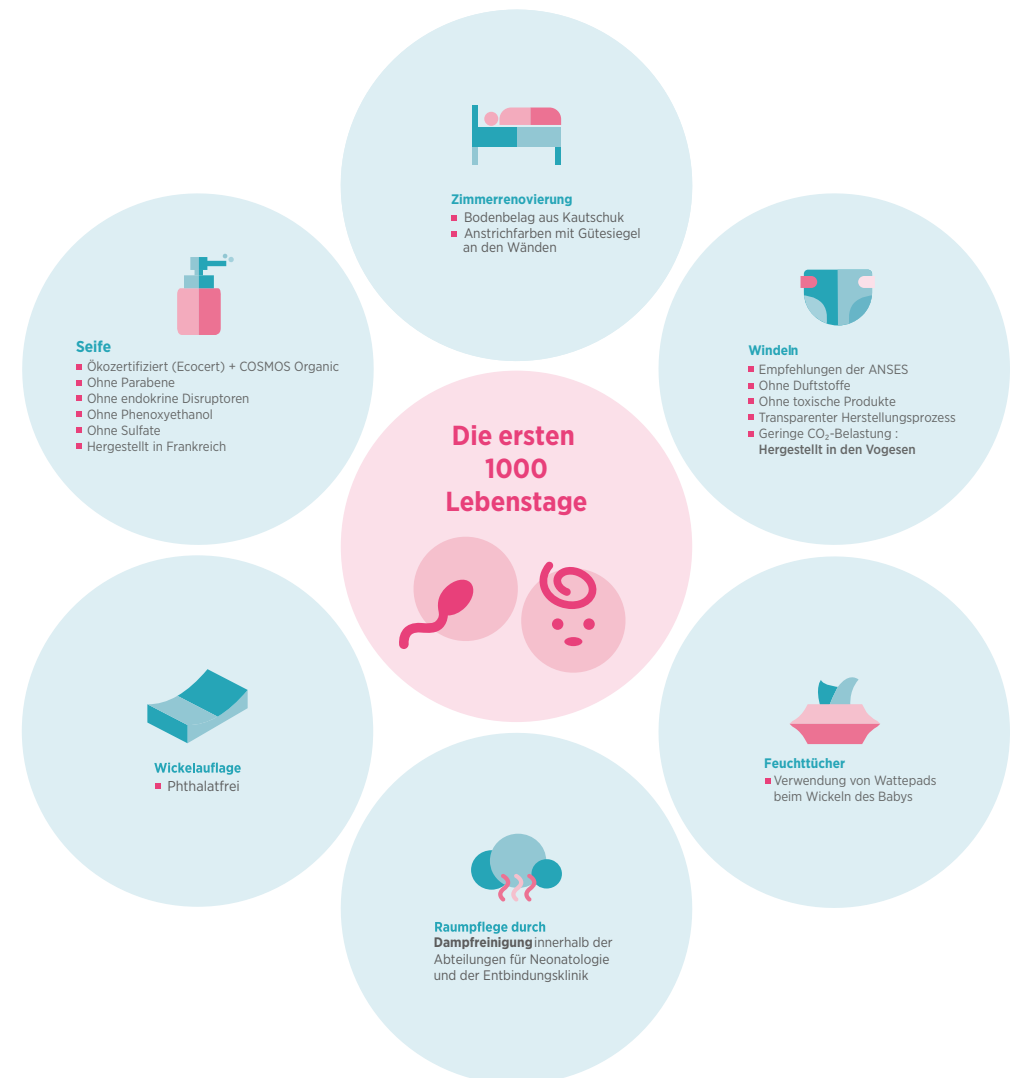
Folgende Smartphone-Anwendungen sind verfügbar:

- Yuka
- UFC que Choisir
- Die ersten 1000 Lebenstage



Unsererseits leistet die Entbindungsklinik einen Beitrag durch konkrete Alltagsmaßnahmen.

In den HRS haben wir uns dafür entschieden, den Kontakt der Kinder mit Schadstoffen und insbesondere mit endokrinen Disruptoren zu begrenzen.



■ 1. Ihr Baby

Die Prävention des plötzlichen Kindstods



Die Ursachen des plötzlichen Kindstods sind nicht bekannt, doch die nachfolgend aufgezählten Maßnahmen verringern das Risiko erheblich:

- Achten Sie darauf, dass Ihr Baby in flacher Rückenlage schläft.
- Verwenden Sie einen Schlafsack.
- Verwenden Sie eine feste Matratze und verzichten Sie auf Decken und Kissen.
- Von Federbetten, Kopfkissen, Nestchen und Plüschtieren wird abgeraten.
- Eine Zimmertemperatur zwischen 18 und 20 °C sollte aufrechterhalten werden.
- Lüften Sie das Zimmer täglich.
- Ziehen Sie Ihr Kind bei starker Hitze nicht zu warm an.
- Vermeiden Sie das Rauchen in der Umgebung des Babys.

Stillen ist ein anerkannter Schutzfaktor. Doch das bedeutet nicht, dass der Verzicht auf das Stillen einen Risikofaktor darstellt.

Wenn das Baby wach ist und von Ihnen beaufsichtigt wird, können Sie es immer wieder kurzzeitig auf den Bauch legen, um seine motorische Entwicklung zu fördern und einer Kopfdeformation vorzubeugen.

Ein Baby schläft auf dem Rücken und spielt auf dem Bauch.



Wann ist ein Arztbesuch erforderlich?

Bestimmte Arzttermine sind verpflichtend. Sie verteilen sich über die ersten 2 Lebensjahre des Kindes.

Der erste Pflichttermin erfolgt in der Entbindungsklinik innerhalb von 48 Stunden nach der Geburt (in der Regel am Folgetag der Entbindung).

Der zweite Termin ist abhängig von der Dauer

Ihres Aufenthalts in der Entbindungsklinik. Bei einer Entlassung ab dem 3. Folgetag der Geburt findet er in der Entbindungsklinik statt.

Bei einer vorzeitigen Entlassung (vor T3) müssen Sie einen Termin beim Kinderarzt vor dem 10. Lebenstag des Kindes vereinbaren. Die Wahrnehmung dieser Arzttermine ist die Voraussetzung für den Erhalt der nachgeburtlichen Zulage.

Außerhalb dieser Pflichttermine ist ein Besuch in der Kinderarztpraxis oder in einer der pädiatrischen Ambulanzen des Landes erforderlich, wenn das Kind folgende Symptome aufweist:

- Fieber über 38 °C
- Gelbsucht (= Gelbfärbung der Haut)
- Fütterstörungen oder Nahrungsverweigerung
- Atembeschwerden (Kurzatmigkeit, pfeifende Atemgeräusche oder schnelle Atmung)
- Starke Schläfrigkeit, welche die Nahrungsaufnahme behindert
- Wiederholtes und schwallartiges Erbrechen
- Zyanose (= Blaufärbung der Haut)
- Auffälliges Verhalten oder einen beunruhigenden Allgemeinzustand

■ 2. Ihr Wohlbefinden

Sowohl für das Neugeborene als auch für seine Eltern stellt die Geburt eine gewaltige Veränderung dar. Sie ist der Zeitpunkt der ersten Begegnung, in der eine Bindungsbeziehung entsteht. Die ersten Tage und Wochen sind emotionsgeladen und häufig geprägt von Müdigkeit und Schmerzen im Zusammenhang mit der Entbindung oder dem Stillen.

Nicht selten kommt es vor, dass Neu-Eltern bei der Betreuung des Babys verunsichert sind und sich mit den anstehenden Entscheidungen überfordert fühlen, vor allem, wenn es sich um das erste Kind handelt. Das Pflegepersonal ist für Sie da und begleitet Sie während Ihres gesamten Aufenthalts.

Je nach Geburtsverlauf dauert der Aufenthalt in der Entbindungsklinik 3 bis 5 Tage. Nach der Rückkehr nach Hause **benötigt die Mutter noch Ruhe, um sich körperlich zu erholen**, und Zeit, um sich auf die Bedürfnisse ihres Neugeborenen einzustellen und darauf einzugehen.

Der Beistand des Vaters oder Co-Elternteils ist wertvoll. Auch die Unterstützung durch Verwandte und Freunde bei der Alltagsbewältigung ist hilfreich. Damit die Begleitung nach der Entlassung aus der Entbindungsklinik fortgesetzt wird, ist die Inanspruchnahme der Dienste einer freiberuflichen Hebamme empfehlenswert und der Kontakt kann schon während der Schwangerschaft hergestellt werden. Je nach Bedarf können Sie sich auch durch andere Fachkräfte und professionelle Angebote begleiten lassen (Emotionale Erste Hilfe, Familientherapie, Sexologen, Live-Rückbildungskurse usw.)

Liste der luxemburgischen Hebammen



Die Wochenbettphase

■ Prävention des Sturzrisikos auf der Entbindungsstation

Ihre Sicherheit und ihr Wohlbefinden stehen bei uns an erster Stelle. Nach der Entbindung verändert sich Ihr Körper in vielerlei Hinsicht und bestimmte Faktoren können das Risiko eines Sturzes erhöhen. Wir bitten Sie, besonders wachsam zu sein und diese Empfehlungen zu befolgen, um Unfälle zu vermeiden. Achten Sie auch auf alle Ratschläge unseres Teams bezüglich Ihrer Mobilisierung während Ihres Aufenthalts.



■ Der Wochenfluss und das Wiedereinsetzen der Menstruation

Rote, blutige Ausflüsse sind nach einer Entbindung oder nach einem Kaiserschnitt normal. Während der ersten Tage tritt dieser sogenannte Wochenfluss in hohen Mengen auf. Später lässt er allmählich nach, bis er um den 10. Tag das Stadium einer leichten Schmierblutung erreicht.



Ein erneutes Auftreten heftiger, roter Blutungen stellt einen Notfall dar und erfordert eine sofortige ärztliche Behandlung.

Das Wiedereinsetzen der Menstruation erfolgt bei nicht-stillenden Frauen 6 bis 8 Wochen nach der Entbindung. Bei stillenden Frauen setzt die Regelblutung erst später wieder ein.

Das Wiedereinsetzen der Fruchtbarkeit (also der 1. Eisprung) ist bei stillenden und nicht-stillenden Frauen ab dem 21. Tag nach der Geburt möglich. Deshalb ist eine lokale oder medikamentöse Empfängnisverhütung ab der Wiederaufnahme der sexuellen Aktivität erforderlich.

Sexualität nach der Entbindung



■ Gebämutterrückbildung

Nach der Entbindung zieht sich die Gebärmutter zusammen, wird hart und liegt unterhalb des Bauchnabels. Die Gebämutterrückbildung wird täglich durch Erasten des Gebärmutterfundus von der Hebamme überprüft. Diese Untersuchung ist nach der Entbindung ziemlich unangenehm. Innerhalb von 6 Wochen nach der Entbindung nimmt die Gebärmutter ihren ursprünglichen Platz wieder ein.

■ 2. Ihr Wohlbefinden

■ Intimpflege

Zur Verringerung des Infektionsrisikos im Bereich der Gebärmutter und der Dammnaht oder Kaiserschnittnaht ist nach der Entbindung eine sorgfältige Intimpflege wichtig. **Ein paar Empfehlungen:**

- Wechseln Sie regelmäßig die Wochenbettbinde. (Verzichten Sie auf Tampons und Menstruationstassen.)
- Führen Sie je nach Verletzungsgrad ein- bis dreimal täglich eine Intimpflege durch. Verwenden Sie dafür eine Neutralseife, spülen Sie anschließend nach und tupfen Sie die Narbe trocken.
- Verzichten Sie auf Vaginalduschen und nehmen Sie sechs Wochen lang kein Bad
- Wischen Sie sich nach der Harnentleerung von vorn nach hinten ab.
- Waschen Sie sich nach jedem Toilettengang die Hände.

Wenn Sie per Kaiserschnitt entbunden haben, waschen Sie die Narbe täglich mit einer Neutralseife unter der Dusche, spülen Sie anschließend nach und tupfen Sie die Narbe trocken.

■ Nachwehen

Nach einer Entbindung/einem Kaiserschnitt kommt es häufig zu Nachwehen (in Form von Gebärmutterkontraktionen). Sie helfen der Gebärmutter, allmählich zu ihrer ursprünglichen Größe und Form zurückzukehren, und ähneln Menstruationskrämpfen. Besonders schmerzhaft sind sie meist während des Stillens und bei Frauen, die schon mehrere Entbindungen hinter sich haben. Ihre Dauer schwankt zwischen einigen Tagen und einer Woche nach der Geburt. Es gibt spezifische medikamentöse und nicht medikamentöse Behandlungsmethoden. Scheuen Sie sich nicht, mit dem Pflegepersonal oder mit Ihrem Gynäkologen darüber zu sprechen.

■ Ihre Erholung in der Entbindungsklinik

Damit Sie eine Beziehung zu Ihrem Kind aufbauen, sich auf die Kommunikation mit ihm einlassen und die Entstehung der Bindung fördern können, ist es wichtig, dass Sie sich während Ihres Aufenthalts erholen. Wir empfehlen Ihnen, die Besuche Ihrer Angehörigen vorzugsweise auf den Nachmittag zu verlegen und ihre Anzahl und Dauer zu begrenzen.

Die Möglichkeit zur Übernachtung im Zimmer besteht nur für Ehepartner von Patientinnen mit Einzelzimmer und setzt die Beantragung eines Begleitbetts voraus. Dagegen ist die nächtliche Anwesenheit von Geschwistern bei ihrer Mutter nicht gestattet.

■ Babyblues

Die hormonellen, körperlichen und psychischen Veränderungen und die Müdigkeit der ersten Tage können ein vorübergehendes Stimmungstief auslösen, den sogenannten „Babyblues“, der meist am 3. Tag nach der Geburt einsetzt. Der Babyblues tritt sehr häufig auf und äußert sich durch folgende Symptome:

- Unerklärliches Weinen, Tränen, die von selbst und grundlos zu fließen beginnen
- Ein Verlust an Selbstvertrauen, der einhergeht mit dem Gefühl, nicht in der Lage zu sein, sich richtig um das Baby zu kümmern
- Reizbarkeit.

Der Babyblues ist vorübergehend und dauert 1 bis 5 Tage. Die Symptome verschwinden von allein, ohne dass eine Behandlung erforderlich wäre. Scheuen Sie sich nicht, mit Ihrem Partner und mit Angehörigen und Freunden darüber zu sprechen. Deren Unterstützung kann Ihnen helfen, diesen vorübergehenden Zustand zu bewältigen. Wenn jedoch **der Babyblues länger als 2 Wochen anhält**, sollten Sie mit Ihrer Hebamme, Ihrem Gynäkologen oder Ihrem Hausarzt darüber sprechen. In diesem Fall kann es sich nämlich um eine postpartale Depression handeln. **Bleiben Sie damit nicht allein, holen Sie sich Hilfe.**

■ Postpartale Depression

Im Gegensatz zum Babyblues, der vorübergehend ist, bleiben Verhaltensänderungen und Stimmungsschwankungen im Zusammenhang mit einer Depression nahezu ununterbrochen bestehen. Die betroffene Frau ist ständig traurig und verliert die Freude an ihren gewohnten Aktivitäten. Manche Betroffene tun sich gleichzeitig schwer, eine Verbundenheit mit ihrem Baby zu empfinden und verspüren ihm gegenüber ambivalente Gefühle oder Desinteresse.

Auch der Papa oder Co-Elternteil kann von einer Depression betroffen sein. Wenn Sie Anzeichen einer Depression bei sich selbst oder Ihrem Partner erkennen, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen.

■ Wann ist ein Arztbesuch erforderlich?

Die postpartale Nachsorgeuntersuchung beim Gynäkologen sollte zwischen der 4. und der 6. Woche nach der Entbindung stattfinden. Ihr Ziel besteht darin, sich Ihres einwandfreien Gesundheitszustands zu vergewissern, außerdem bietet sie Gelegenheit, über Empfängnisverhütung zu sprechen und abzuklären, ob eine Rückbildungsgymnastik für den Beckenboden erforderlich ist. Dieser Pflichttermin ist die Voraussetzung für den Erhalt der Geburtszulage.

Außerhalb dieses vorgesehenen Termins sollten Sie sich telefonisch bzw. persönlich an Ihren Gynäkologen oder an die Ambulanz wenden, wenn Sie innerhalb der ersten 6 Wochen nach der Entbindung folgende Symptome aufweisen:

- Heftige Blutungen oder Blutgerinnsel
- Milchstau (Die Brust schmerzt, fühlt sich hart an und ist gerötet, ohne dass durch das Stillen Linderung eintritt.)
- Fieber über 38 °C.
- Anzeichen einer Infektion an der Dammnarbe oder Kaiserschnittnarbe (Schmerzen, Ausfluss, Öffnung, übler Geruch).
- Ein Gefühl von Traurigkeit oder Unbehagen (Reizbarkeit, Schuldgefühle usw.)
- Alle sonstigen Anzeichen, die Sie beunruhigen



Auf unserer Plattform „Gesundheitsbewusst leben“ finden Sie weitere Artikel, Quizfragen, Diashows und Videos. Außerdem befindet sich dort der Terminplan der Live-Kurse mit der Möglichkeit zur Anmeldung (<https://acteurdemasante.lu/fr/seances-live/>).

Notrufnummer : 112

Kontaktadressen :

Hôpitaux Robert Schuman – Klinik Bohler :

<https://www.hopitauxschuman.lu/fr/specialites-maladies-traitements/maternite/>

Kannerklinik :

<https://kannerklinik.chl.lu>

Klinikzentrum Emile Mayrisch :

<https://www.chem.lu/>

Klinikzentrum Nord (CHdN) :

<https://www.chdn.lu/>

Die Ligue :

www.ligue.lu

ONE :

www.officenationalenfance.lu

Luxemburgischer Hebammenverband :

www.sage-femme.lu

Allupse :

www.alupse.lu/fr/alupse-bebe

Gesundheitsbewusst leben :

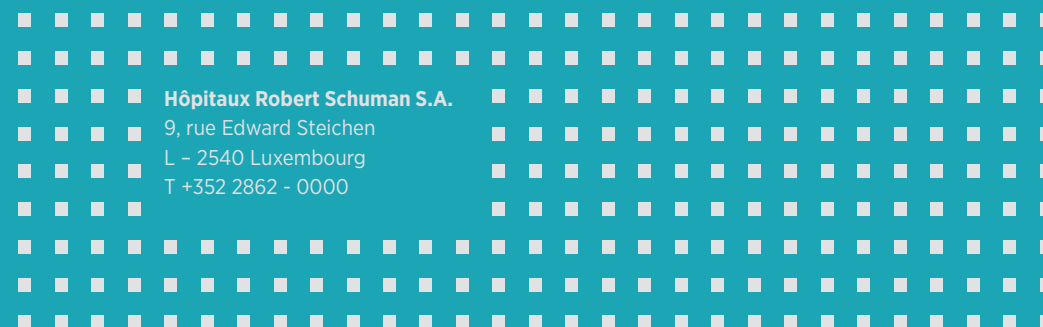
www.acteurdemasante.lu

Liewensufank :

www.liewensufank.lu

Eltere Forum :

www.eltereforum.lu



Hôpitaux Robert Schuman S.A.
9, rue Edward Steichen
L - 2540 Luxembourg
T +352 2862 - 0000

Artikelnummer Nr. Orbis: 1029283
Titel: LEITFADEN
SÄUGLINGSPFLEGE UND WOCHENBETT DE

www.hopitauxschuman.lu